

KW 40	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R7	04.10.2021	05.10.2021	06.10.2021	07.10.2021	08.10.2021
<b>Suppe</b>	V Gemüsebrühe mit Backerbsen (G,a,Ei,M)	GE Geflügelcremesuppe (G,c,Ei,M,03)	S, R Fleischklößchen (Ei) mit Kraftbrühe	V Gemüse-Kartoffelsuppe (M,Sel,11)	R Kraftbrühe mit Nudeleinlage (G,a,Ei)
<b>Kindermenü I</b>	GE Putensahnegulasch (G,c,Ei,M,03) mit Erbsen (M,01) und Reis (M,01)	F Fischstäbchen (G,a,F) mit Sauce Remoulade (G,a,Ei,Sen,06) dazu Kartoffeln und Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	R Cevapcici mit (Ei,Soj) pikanter Sauce dazu Balkangemüse (M,01) und Reis (M,01)	R Rindfleischbolognese mit (Sel) Gabelspaghetti (G,a,Ei) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	LA Lammfrikadelle (G,a,Ei) mit brauner Sauce dazu Kohlrabi in feiner Creme (M) und Kartoffeln
<b>Kindermenü II</b>	V Soja-Spinat-Bolognese mit Käsecreme (G,c,Soj,M,01,11) dazu Penne (G,a)	V Schupfnudeln mit (G,a,Ei) Apfelmus (03)	V Buntes Gemüse in Sauce Hollandaise (Ei,M,Sen) dazu Kartoffelrösti (11)	V Dreierlei Gemüse mit (M,01) Kartoffeln dazu Sour Cream Dip (M) dazu Blattsalat mit Dressing (Ei,M)	V Chili sin Carne mit Würfelpotatoes (M)
<b>Dessert</b>	V Sauerkirschkompott	V Schokopudding (M)	V Frisches Obst	V Bananenquarkcreme (M)	V Frisches Obst

KW 40	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
R7	04.10.2021	05.10.2021	06.10.2021	07.10.2021	08.10.2021
<b>Suppe</b>	Brennwert 102 kcal / 425 kJ Fett 6,0 g davon gesättigte Fettsäuren 2,87 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 0,5 g Eiweiß 1,6 g Salz 1,16 g	Brennwert 49 kcal / 207 kJ Fett 3,4 g davon gesättigte Fettsäuren 1,88 g Kohlenhydrate 3,8 g davon Zucker 0,2 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,94 g	Brennwert 44 kcal / 185 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 2,5 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 1,9 g Salz 1,26 g	Brennwert 50 kcal / 210 kJ Fett 2,9 g davon gesättigte Fettsäuren 1,67 g Kohlenhydrate 4,6 g davon Zucker 0,4 g Eiweiß 0,9 g Salz 0,90 g	Brennwert 70 kcal / 292 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,27 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 2,3 g Salz 0,86 g
<b>Kindermenü I</b>	Brennwert 119 kcal / 500 kJ Fett 4,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,94 g Kohlenhydrate 12,3 g davon Zucker 0,9 g Eiweiß 7,2 g Salz 0,59 g	Brennwert 135 kcal / 566 kJ Fett 6,2 g davon gesättigte Fettsäuren 0,78 g Kohlenhydrate 13,3 g davon Zucker 1,2 g Eiweiß 5,7 g Salz 0,49 g	Brennwert 143 kcal / 598 kJ Fett 8,2 g davon gesättigte Fettsäuren 2,64 g Kohlenhydrate 10,0 g davon Zucker 1,5 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,85 g	Brennwert 116 kcal / 484 kJ Fett 2,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,72 g Kohlenhydrate 16,6 g davon Zucker 1,0 g Eiweiß 6,7 g Salz 0,60 g	Brennwert 70 kcal / 294 kJ Fett 2,6 g davon gesättigte Fettsäuren 1,24 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 1,6 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,76 g
<b>Kindermenü II</b>	Brennwert 131 kcal / 548 kJ Fett 2,7 g davon gesättigte Fettsäuren 1,27 g Kohlenhydrate 18,7 g davon Zucker 0,6 g Eiweiß 6,5 g Salz 0,95 g	Brennwert 144 kcal / 603 kJ Fett 1,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,35 g Kohlenhydrate 29,8 g davon Zucker 7,2 g Eiweiß 3,3 g Salz 0,76 g	Brennwert 103 kcal / 430 kJ Fett 4,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,99 g Kohlenhydrate 13,0 g davon Zucker 1,7 g Eiweiß 2,0 g Salz 0,75 g	Brennwert 99 kcal / 414 kJ Fett 4,5 g davon gesättigte Fettsäuren 1,60 g Kohlenhydrate 10,4 g davon Zucker 2,8 g Eiweiß 2,9 g Salz 0,32 g	Brennwert 64 kcal / 269 kJ Fett 0,7 g davon gesättigte Fettsäuren 0,36 g Kohlenhydrate 11,3 g davon Zucker 2,6 g Eiweiß 2,2 g Salz 0,60 g
<b>Dessert</b>	Brennwert 39 kcal / 163 kJ Fett 0,1 g davon gesättigte Fettsäuren 0,10 g Kohlenhydrate 7,8 g davon Zucker 6,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,00 g	Brennwert 118 kcal / 492 kJ Fett 3,1 g davon gesättigte Fettsäuren 2,10 g Kohlenhydrate 18,4 g davon Zucker 15,5 g Eiweiß 3,1 g Salz 0,20 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g	Brennwert 123 kcal / 515 kJ Fett 3,7 g davon gesättigte Fettsäuren 2,50 g Kohlenhydrate 16,0 g davon Zucker 15,0 g Eiweiß 6,2 g Salz 0,08 g	Brennwert 61 kcal / 255 kJ Fett 0,0 g davon gesättigte Fettsäuren 0,02 g Kohlenhydrate 14,4 g davon Zucker 13,2 g Eiweiß 0,3 g Salz 0,00 g
alle Nährwerte je 100g					